中藥養生保健

謝明村[1,2] 彭文煌[1]
[1]中國醫藥大學 中國藥學研究所
[2]中國醫藥研究發展基金會

1000
中華民國
中央銀行
樣張
壹仟圓
1000

1000
樣張
壹仟圓

玉山薊

(川上氏薊)

Cirsium kawakamii Hayata

大薊

【學名】 *Cirsium japonicum DC.*
【科名】菊科 (Asteraceae)
【別名】虎薊、雞腳刺、雞角刺。
【型態】多年生草本。莖直立，有細縱紋，基部具白色絲狀毛。基生葉有柄，葉片倒披針形或倒卵狀橢圓形，羽狀深裂，裂片5～6對，長橢圓狀披針形或卵形，邊緣齒狀，**齒端有尖刺**，上面綠色，疏生絲狀毛，下面灰綠色，脈上有毛；**基部抱莖，羽狀深裂，邊緣有刺。夏季開花，紫紅色。**

【藥用部位】全草或根

【成分】大薊苷(pectolinarin)

【效用】有涼血止血、祛痰、消癰腫、安胎止血、破宿血、生新血之效。為治血要藥，主治吐血、便血、尿血、腸風、癰腫、子宮出血、肝炎、腎炎、跌打損傷、帶狀泡疹、燙風傷、高血壓、骨刺。

【方例】1.治肺癰：大薊4兩，煎湯，早、晚飯後服用。

2.急性肝炎：鮮品4兩，水煎酌加紅糖調服。

3.月經不調、痛經、白帶：本品3～5錢，水酒煎服或月經乾淨前一天，開始連續服用3天。

小薊

【學名】 Cirsium setosum(Willd.)MB.

【科名】菊科 (Asteraceae)

【別名】貓薊、青刺薊、千針草、刺薊菜、刺兒菜、青青、小薊姆、刺兒草。

【型態】葉片長橢圓狀披針形，全緣或微齒裂至羽狀深裂，**<u>齒尖具針刺</u>**；上表面綠褐色，下表面灰綠色，兩面均具白色柔毛。頭狀花序單個或數個頂生；**<u>總苞鐘狀，黃綠色；花紫紅色</u>**。

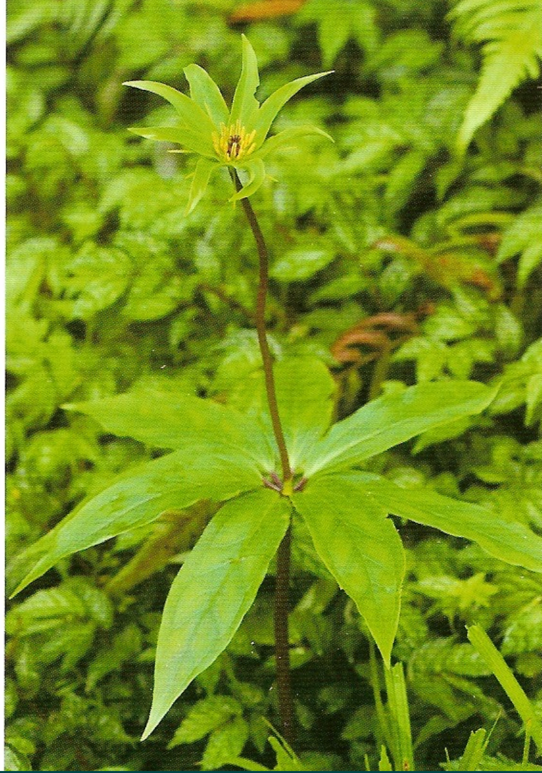
【藥用部位】全草。

【效用】涼血止血，散瘀解毒消癰。用于衄血、吐血、尿血、便血、崩漏下血、外傷出血、癰腫瘡毒。

【方例】1.傳染性肝炎：鮮刺兒菜根狀莖60克.水煎服。

2.功能性子宮出血：鮮刺兒菜60克.水煎分2次服。

重樓



【學名】Paris polyphylla Smith

【科名】百合科(Liliaceae)

【別名】蚤羞、七葉連

【型態】根莖肥厚。**莖單一**，基部有膜質葉鞘包住。**葉輪生於莖頂，通常七片**，長橢圓形。蒴果球形，內含多數鮮紅卵形的種子。**有毒部位為根莖**，會引起頭痛、頭暈、噁心、抽搐等症狀。

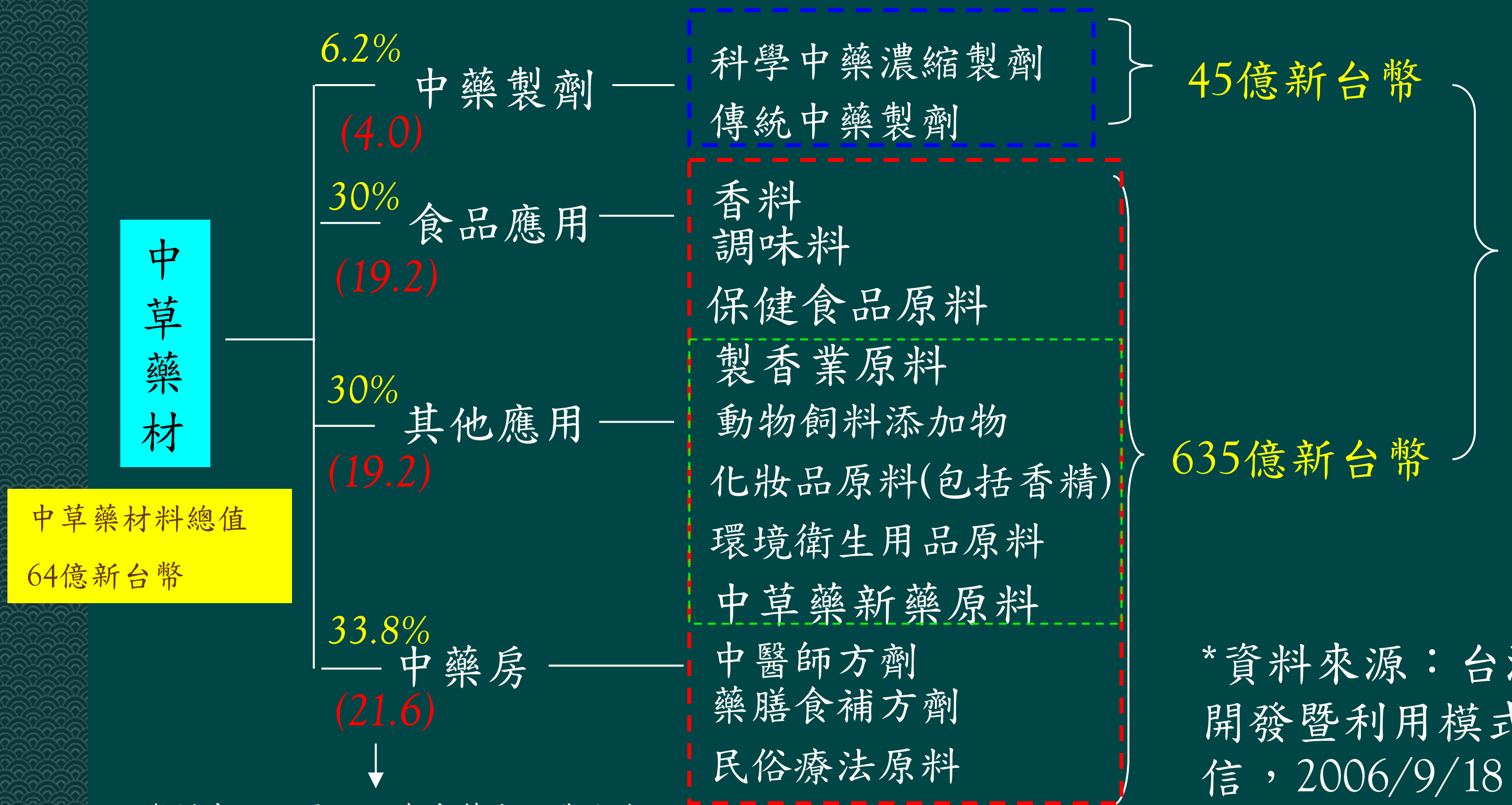
【藥用部位】根莖

【成分】植物固醇皂苷、蚤休苷、酚性成分
。

【效用】清熱解毒、平喘鎮咳、

【方例】1. 為雲南白藥成分之一。

台灣進口中藥材的應用流向



資料來源：電話訪查中藥商同業公會

*資料來源：台灣中草藥管理開發暨利用模式的探討，林宜信，2006/9/18 大葉大學

中藥材污染物

- 中藥材污染物如重金屬、農藥殘留、微生物、黃麴毒素等。
- 據中醫藥委員會謝伯舟組長整理資料顯示：日本藥典、中國藥典、台灣，對於現行規定黃耆、人參、葛根、地黃、甘草……等藥材重金屬、農藥殘留均有限量規定。

黃耆污染物限量規定

	重金屬 (ppm)	砷 (ppm)	總BHC (ppm)	總DDT (ppm)	PCNB (ppm)
日本藥典	10↓	5↓	0.2↓	0.2↓	—
中國藥典	鉛5↓ 鎘0.3↓ 汞0.2↓ 銅20↓	2↓	0.2↓	0.2↓	0.1↓
台灣現行規定	—	—	0.9↓	1.0↓	1.0↓

註：

BHC: 六氯環已烷 (Hexachlorocyclohexane)

DDT: 雙對氯苯基三氯乙烷 (Dichloro-Diphenyl-Trichloroethane)

PCNB: 五氯硝苯 (pentachloronitrobenzene)

人參污染物限量規定

	重金屬 (ppm)	砷 (ppm)	總BHC (ppm)	總DDT (ppm)	PCNB (ppm)
日本藥典	15↓	2↓	0.2↓	0.2↓	—
中國藥典	—	—	—	—	—
台灣現行規定	20↓	—	0.9↓	1.0↓	1.0↓

註：

BHC: 六氯環己烷 (Hexachlorocyclohexane)

DDT: 雙對氯苯基三氯乙烷 (Dichloro-Diphenyl-Trichloroethane)

PCNB: 五氯硝苯 (pentachloronitrobenzene)

養生說

- 一陰一陽之謂道 (周易)
- 陰陽者，血氣之男女也 (內經)
- 孤陰不生，孤陽不長 (老子)
- 津液枯則竭 (內經)

生津茶

- 麥門冬，天門冬，
  石 斛，玉 竹，
  沙 參 各五錢
  適量水煮沸

麦冬 *Ophiopogon japonicus* (Thunb.) Ker-Gawl.

麦冬　Maidong

藥材麥冬 Radix Ophiopogonis

天冬 *Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr.

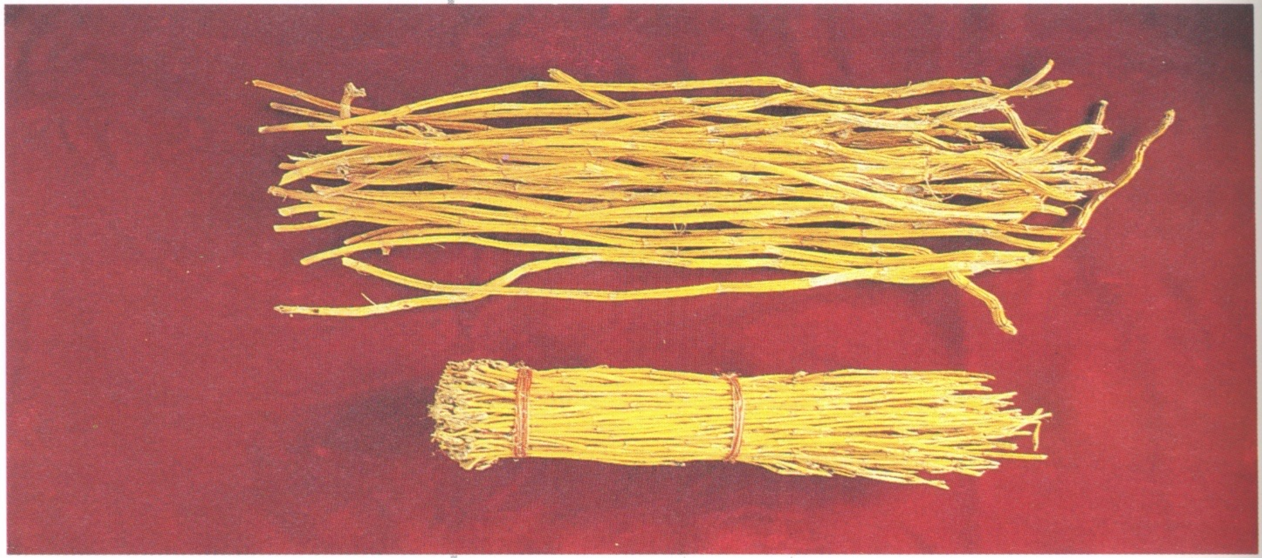
藥材天冬 Radix Asparagi

玉竹 *Polygonatum odoratum* (Mill.) Druce

藥材玉竹 Rhizoma Polygonati Odorati

⇧鐵皮石斛

藥材石斛⇨



沙參 *Adenophora stricta* Miq.

藥材南沙參 Radix Adenophorae

南沙參

- 桔梗科(Campanulaceae)植物沙參(*Adenophora stricta* Miq.)乾燥根入藥。中藥名南沙參。
- 具養陰清肺，潤肺化痰，益胃生津之功。

北沙參

- 傘形科(Umbelliferae)植物珊瑚菜(*Glehnia lottoralis* Fr. Schmiat ex Miq.)乾燥根入藥。中藥名北沙參。
- 明代以前對沙參無南北之分，北沙參之名始於本草彙言。
- 具養陰清肺、益胃生津之功。
- 珊瑚菜日本名為濱防風，中藥曾一度作防風使用，因功效不同，現已與防風分列條目。

ex

- 若甲作者曾為某植物命名，但未正式發表，後經乙作者代為發表，可將甲作者置於前，乙作者置於後，
- 中間連以”ex”(從) 。

珊瑚菜 *Glehnia littoralis* Fr. Schmidt ex Miq.

藥材北沙參 Radix Glehniae

老子 長生章第五十九

- 治人事天莫若嗇
- 養生長年貴在嗇

菜根譚 明．洪自誠

·路要讓一步
味須減三分
·心善而子孫盛
根固而枝葉榮

內經 上古天真論

- 上古之人，春秋皆度百歲，而動作不衰。
- 今時之人，年半百而動作皆衰者。
- 上古之人，其知道者，法于陰陽，

和于術數，食飲有節，起居有常，

不妄作勞，故能形與神俱。

失眠 (Insomnia)

- 什麼樣才算失眠?

  1. 或許曾有很多人向你訴說失眠之苦。

  2. 或許你也曾被失眠所擾。

  3. 但事實上，有若干失眠者並非真正失眠。

失眠之條件

1. 晚上睡眠情形不佳

   1) 熄燈後30分鐘內無法入睡 (難以入睡型失眠)

   2) 半夜醒來超過30分鐘，未能再入睡 (難持續沉睡型失眠)

   3) 早晨很早醒來後，無法再入睡 (早醒型失眠)

2. 白天出現疲勞，頭昏，昏昏欲睡，精神不能集中，

   焦慮等症狀。

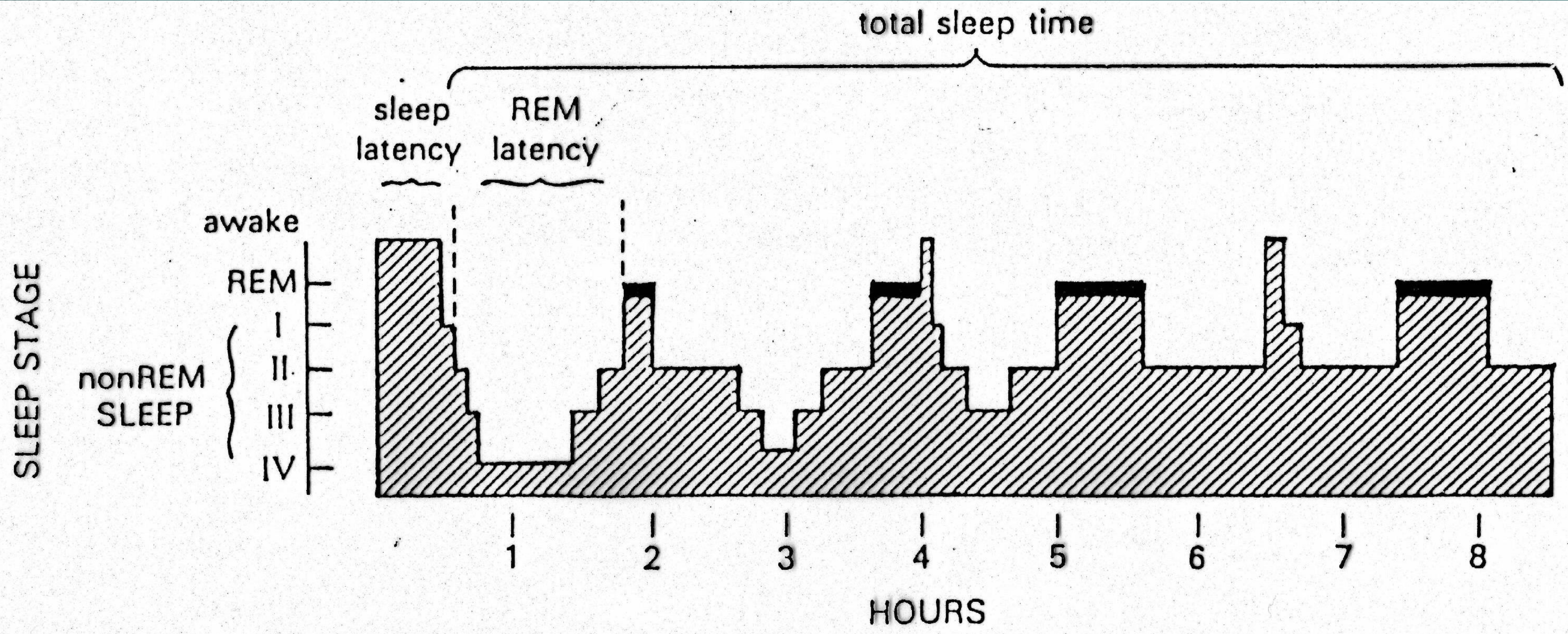


FIGURE 2 An idealized night's sleep in a normal young adult.

內經 上古天真論

- 今時之人不然也，以酒為漿，
以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，
以耗散其真，不知持滿，起居無節，
故半百而衰也。

內經 四氣調神大論

- 聖人春夏養陽，秋冬養陰。
- 陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則癒疾，是謂得道。
- 聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂。

食養

- 大毒治病，十去其六，
常毒治病，十去其七，
小毒治病，十去其八，
無毒治病，十去其九，
穀肉果菜，食養盡之。
無使過之，傷其正也。
(素問五常政大論)

藥膳(食療)

1. 藥膳(食療)係運用食物(食養)及中藥的性味、功能，用以防病治病及養生保健之學科。
2. 藥食同源：(素問四氣調神大論)

丁香柿蒂湯 (病因脈治)

- 丁香 8，柿蒂 8，人參 4，生薑 2
- 補氣溫中，降逆止呃。
- 適用於久病體虛，脾胃不振，胃中虛寒所致之呃逆。

丁香

- 桃金孃科(Myrtaceae)植物丁香(*Eugenia caryophyllata* Thunb. [*Syzygium aromaticum* (L.) Merr. et Perryl)
- 丁香：乾燥花蕾入藥，具溫中降逆、溫腎助陽。
- 丁香油：乾燥花蕾水蒸汽蒸餾得到的揮發油，具暖胃、降逆、溫腎、止痛。
- 母丁香：乾燥近成熟果實入藥，具溫中散寒、理氣止痛。

丁香 *Eugenia caryophyllata* Thunb.

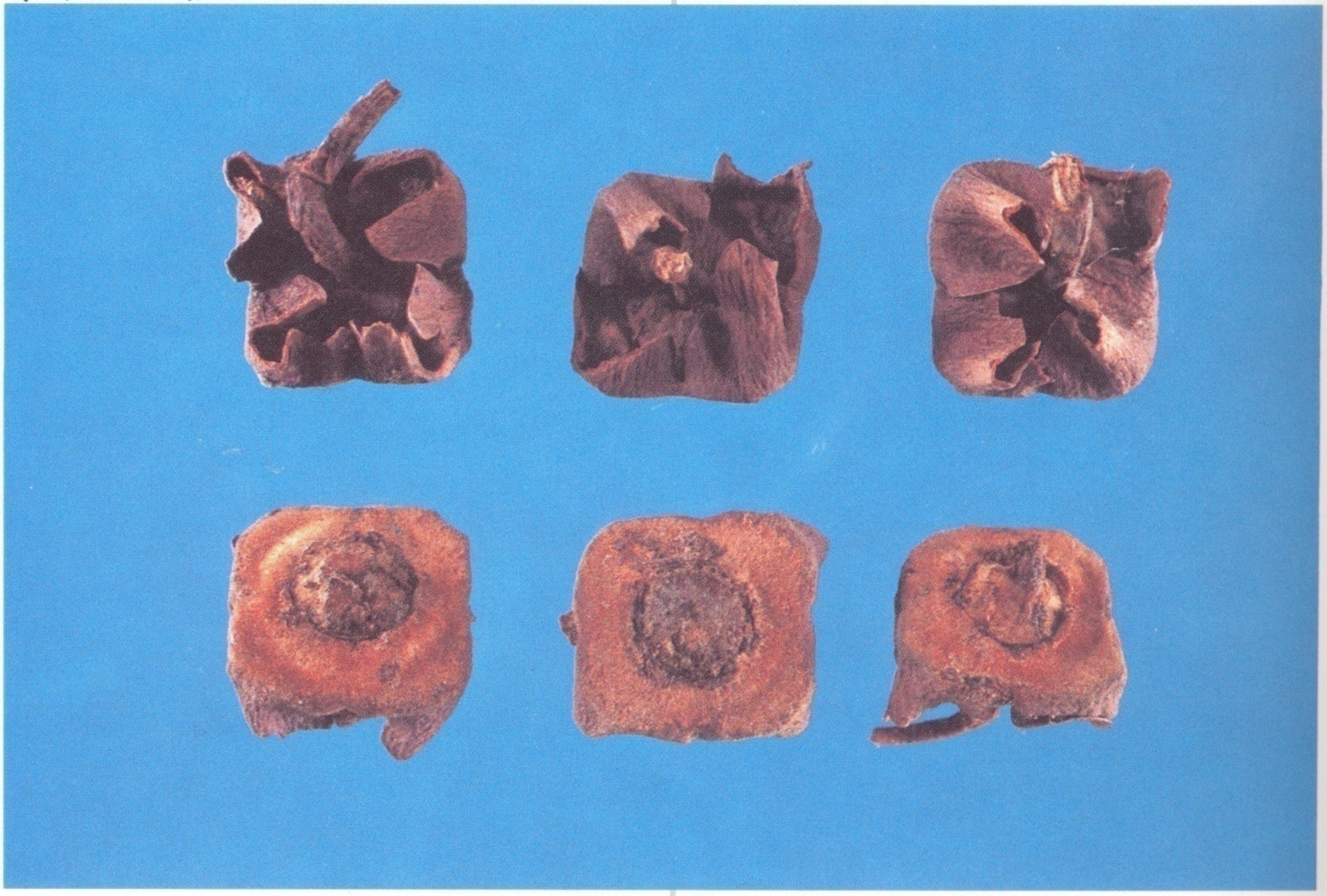
藥材丁香 Flos Caryophylli

母丁香植物

母丁香藥材

⇧柿

藥材柿蒂



人參 *Panax ginseng* C. A. Mey.

藥材人參 Radix et Rhizoma Ginseng

神農本草經—藥膳之祖

A. 上藥一百二十種為君，主養命以應天，無毒，多服久服不傷人，欲輕身益氣，不老延年者，本上經。

(1)屬營養強壯藥，如人參、菖蒲、茯苓、大棗、黃者、菟絲子、蛇床子、枸杞子、五味子、車前子、地黃、川芎可經常服用。

但丹砂、朴硝等雖列為上品，不可多服、久服。

神農本草經—藥膳之祖

五子衍宗丸(丹溪心法)

- 枸杞子 4　菟絲子 4　覆盆子 2
  五味子 0.5　車前子 1
- 為補陽劑，治氣血不足，諸虛百損，腰膝酸軟，元陽衰敗，下體痿弱。
- 臨床上治糖尿病，有保肝作用。

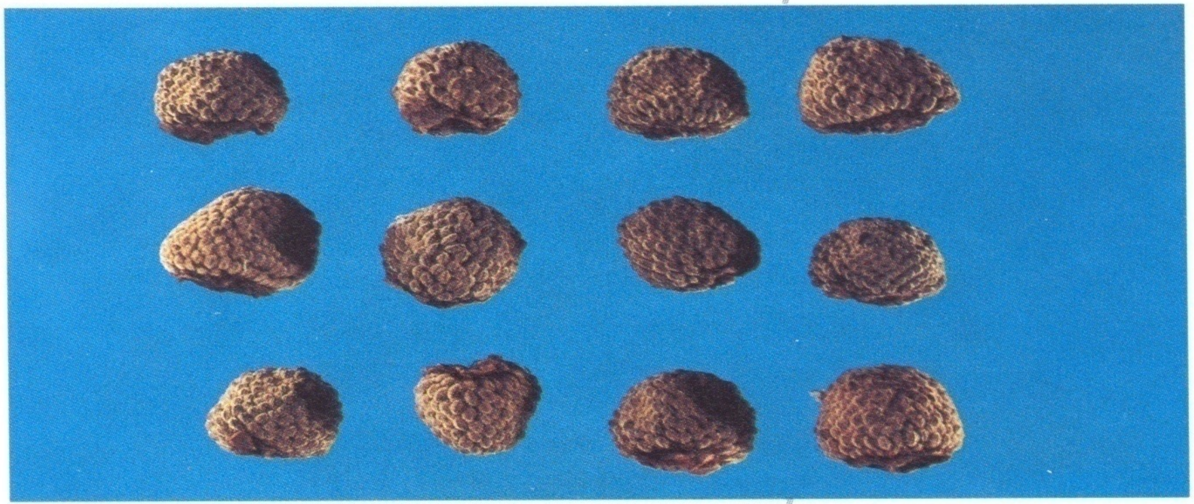
⇧寧夏枸杞

⇩藥材枸杞子

菟絲子 *Cuscuta chinensis* Lam.

藥材菟絲子 Semen Cuscutae

⇧華東覆盆子

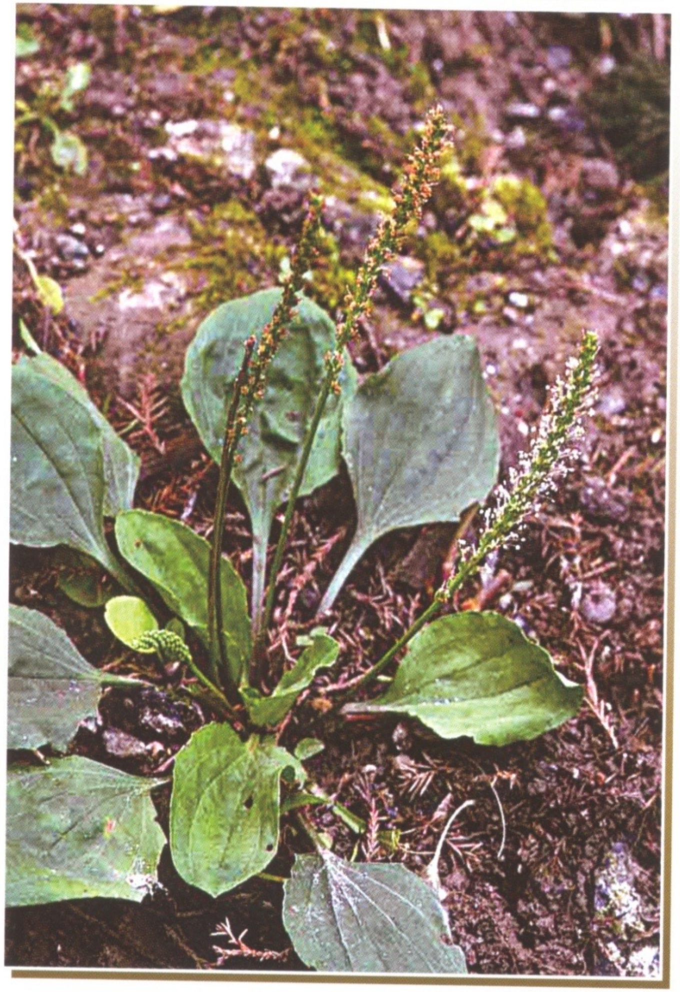


⇦藥材覆盆子

大車前 *P. major* L.

平車前 *P. depressa* Willd.

車前 *Plantago asiatica* L.



藥材車前草 Herba Plantaginis

藥材車前子 Semen Plantaginis

五味子 *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill.

藥材五味子 Fructus Schisandrae Chinensis

北五味子

- 木蘭科(Magnoliaceae)植物五味子(*Schizandra chinensis* (Turcz.) Bail.)乾燥成熟果實入藥。中藥名習稱北五味子。
- 收斂固澀、益氣生津、補腎寧心。

南五味子

- 木蘭科(Magnoliaceae)植物華中五味子(*Schizandra sphenanthera* Rehd. et Wils.)乾燥成熟果實入藥。中藥名習稱南五味子。
- 收斂固澀、益氣生津、補腎寧心。

et

- 若二人合作為同一植物命名時，
- 第一作者置於前，
- 第二作者置於後，
- 中間連以”et”(和) 。

華中五味子 *S. sphenanthera* Rehd. et Wils.

神農本草經—藥膳之祖

B. 中藥120種為臣，主養性以應人，無毒有毒，斟酌其宜，欲遏病補虛羸者，本中經。

(1) 指對疾病有抑制作用及保護生理機能之藥物，如百合、當歸、芍藥等，可以斟酌使用於藥膳中。

神農本草經—藥膳之祖

(2)四物湯

地黃　滋補 (本經上品)
當歸　補血 (本經中品)
芍藥　養血 (本經中品)
川芎　行氣 (本經上品)

1. 本方出自和劑局方，為補血要方。
2. 治各種貧血症、月經異常、更年期障礙、產前產後諸病。
3. 胃腸虛弱、胃寒、胃下垂、易腹瀉者慎用。

地黃 *Rehmannia glutinosa* Libosch.

藥材生地黃 Radix Rehmanniae

1cm

藥材熟地黃 Radix Rehmanniae Praeparata

1cm

當歸 *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels

藥材當歸 Radix Angelicae Sinensis

芍藥 *Paeonia lactiflora* Pall. (*P. albiflora* Pall.)

藥材芍藥 Radix Paeoniae Alba

藥材赤芍 Radix Paeoniae Rubra

芍藥

- 毛茛科(Ranunculaceae)植物芍藥 (*Paeonia lactiflora* Pall. (*P. albiflora* Pall.)乾燥根入藥，置沸水中煮後，除去外皮或去皮再煮，曬乾。中藥名白芍。
- 具平肝止痛、養血調經、斂陰止汗。
- 未經加工過的乾燥根入藥，名赤芍，具清熱、涼血、散瘀止痛。

川赤芍

- 毛茛科(Ranunculaceae)植物芍藥 (*Paeonia veitchii* Lynch)乾燥根入藥，置沸水中煮後，除去外皮或去皮再煮，曬乾。中藥名赤芍。
- 具清熱、涼血、散瘀止痛。

川赤芍 *Paeonia veitchii* Lynch

藥材赤芍 Radix Paeoniae Veitchii

川芎 *Ligusticum chuanxiong* Hort.

藥材川芎 Rhizoma Chuanxiong

神農本草經—藥膳之祖

C. 下藥125種為佐使，主治病以應地，多毒不可久服，欲除寒熱邪氣，破積聚愈疾者，本下經。

(1) 指有劇毒之藥物，如大戟、附子、商陸、杏仁等應慎用。

(2)“何首烏雞”藥膳中常含有附子，應考慮其使用量及身體狀況。

烏頭 *Aconitum carmichaeli* Debx.

藥材附子 Radix Aconiti Lateralis Praeparata
鹽附子（左）、黑順片（中）、白附片（右）

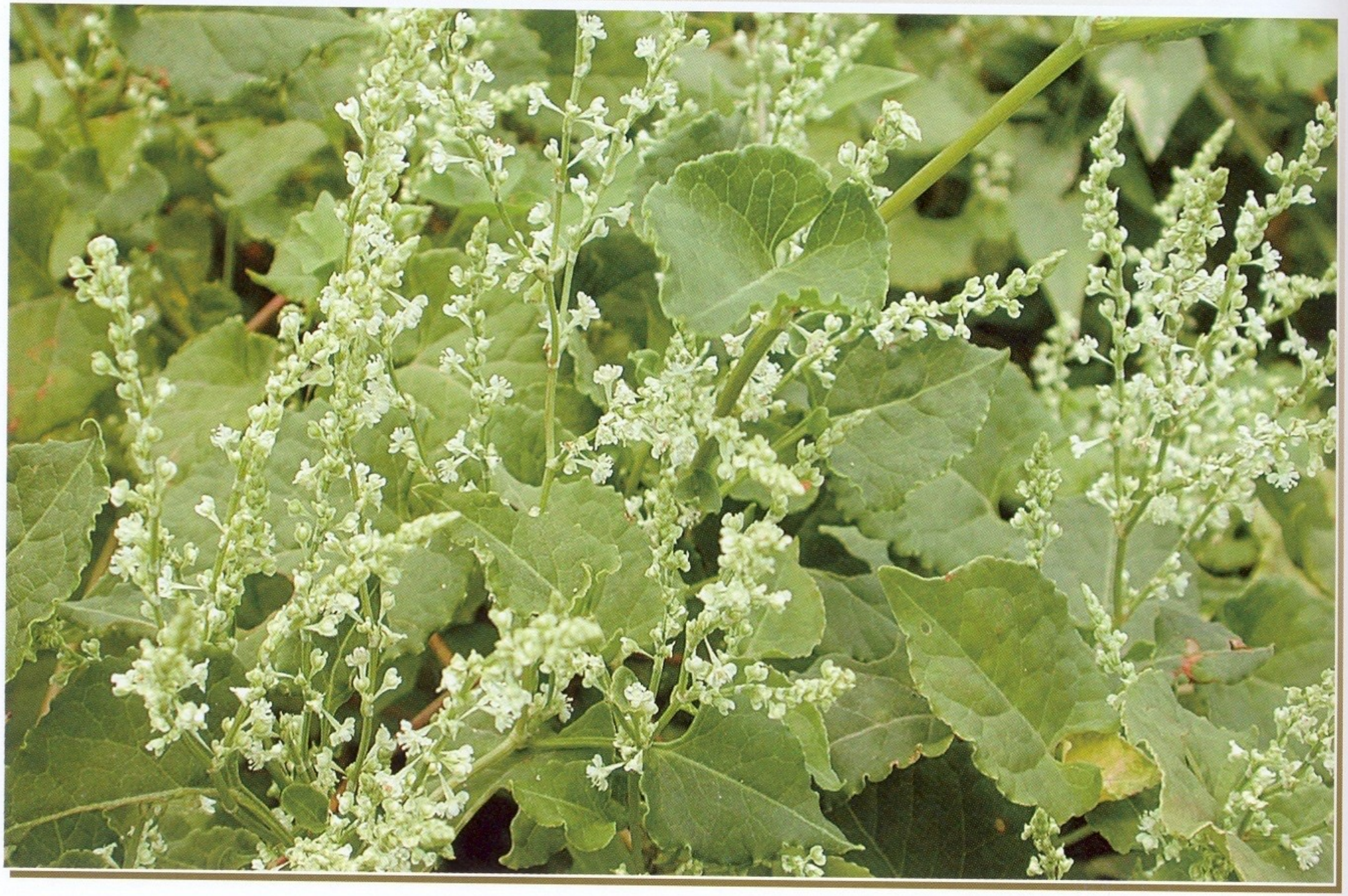
何首烏（補益劑）

【別名】地精、夜交藤根

【來源】為蓼科(Polygonaceae)植物何首烏 Polygonum *multiflorum*的乾燥塊根

【鑑別】皮部有4~11個類圓形異型維管束環列，形成雲錦狀花紋，中央木部較大，有的呈木心。

何首烏 *Polygonum multiflorum* Thunb.



何首烏 *P. multiflorum* Thunb.

藥材何首烏 Radix Polygoni Multiflori

藥材首烏藤 Caulis Polygoni Multiflori

【成分】根及根莖含Anthraquinone，主要為Chrysophanol及Emodin。尚含卵磷脂。

【藥理】

1.何首烏所含卵磷脂為神經組織、血球及其他細胞膜的成分。
2.減少家兔腸道膽固醇的吸收，阻止膽固醇在肝內沈積，緩解動脈粥狀樣硬化的形成。
3.對離體蛙心有興奮作用，Anthraquinone衍生物能促進腸管蠕動，而有瀉下作用。
4.誘發產生干擾素，提高巨噬細胞吞噬能力。

【功效】有補肝腎、益精血、烏鬚髮、潤腸通便、解瘡毒功能。用於癰瘡、氣血污損、腰膝酸痛、便秘等症。

【禁忌】

1.通便潤腸，大便溏瀉者不宜用。

2.本品含鞣質，極易遇鐵變色。煎煮時忌用鐵器；服用時不宜與含鐵離子的化學藥品同服。

【附】夜交藤

蓼科植物何首烏的莖或帶葉藤莖。味甘微苦，性平，功能養心安神、通絡祛風，可治失眠，勞傷，多汗，血虛肢體痠痛，並可煎湯外治皮膚瘡疹。

赤、白何首烏

- 赤首烏：蓼科（Polygonaceae）植物何首烏（*Polygonum multiflorum* Thunb.）的塊根。
- 白首烏：
  - 蘿藦科（Asclepidaceae）植物牛皮消（*Cynanchum auriculatum* Royle ex Wight）的塊根。此品種在江蘇栽培應用的歷史有百年以上。
  - 同屬植物隔山消（*C. wilfordii* (Maxim.) Hemsl.）的塊根。此品種在吉林栽培。
  - 同屬植物白首烏（*C. bungei* Decne.）的塊根。此品種在山東栽培。

- 以上三種白首烏均含有磷脂、肌醇磷脂、乙醇胺磷脂及C21固醇苷等成分。
- 總磷脂有強心作用，提高T淋巴細胞活性。
- C21固醇苷有抗腫瘤作用，提高免疫功能，抗衰老，抗氧化損傷，保肝和降血脂等作用。

牛皮消

Cynanchum auriculatum Royle ex Wight

黃藥子

【別名】本首烏、山慈菇、黃獨、山芋、
金線吊蝦蟆

【來源】為薯蕷科(Dioscoreaceae)
黃獨(Dioscorea *bulbifera*)的塊莖。
四至五月發苗時，掘取塊莖，晒乾，
或切片晒乾，稱首烏、本首烏。
補腎黑髮，為滋養強壯劑？

【成分】含薯蕷皂苷元(diosgenin) 0.45%
、鞣質等。

黃獨 *Dioscorea bulbifera* L.（雄株）

黃獨 Huangdu

黃獨 *D. bulbifera* L.（雌株）

藥材黃藥子 Rhizoma Dioscoreae Bulbiferae

【功效】苦，平。清熱涼血，解毒消癭。

用於咽喉腫痛，癰腫瘡毒，蛇蟲咬傷，甲狀腺腫。

（注意）：本品不宜久服，多服（腎衰竭、肝昏迷）。凡脾胃虛弱、肝臟疾患者慎用。

春季陽氣升發宜補氣養陽

1. **黃耆枸杞茶**

黃耆 (白皮耆)	20 克
枸杞	10 克
紅棗	10 顆
當歸	1 片

2. **天麻魚**

天麻	20 克
川芎	10 克
茯苓	10 克
人參	5 克

⇧膜莢黃芪

⇩藥材黃芪

黃耆

基原：市場品有二種：

1. 膜莢黃耆：又稱北耆、白皮耆，為豆科植物蒙古黃耆（Astragalus membranaceus var. mongholicus）或膜莢黃耆（Astragalus membranaceus）的乾燥根。藥材粉性足。

功效：

1. 增強免疫功能。 2. 促進機體代謝。
3. 抗衰老。 4. 降血壓。
5. 強心利尿。 6. 保肝作用。

成分：主要含皀甘、黃耆多糖等成分。

2. 多序岩黃耆：又稱晉耆、紅皮耆，為豆科植物多序岩黃耆（Hedysarum polybotrys）的乾燥根。甜度大。

功效：1. 增強免疫功能。

成分：主要含黃耆多糖、草酸鈣等成分。

註：久服易導致結石。

紅皮耆、白皮耆比較

1.紅皮耆，又稱晉耆：

(1) 藥材甜度大。

(2) 不含黃耆皂甘，主要含黃耆多糖、草酸鈣等成分。

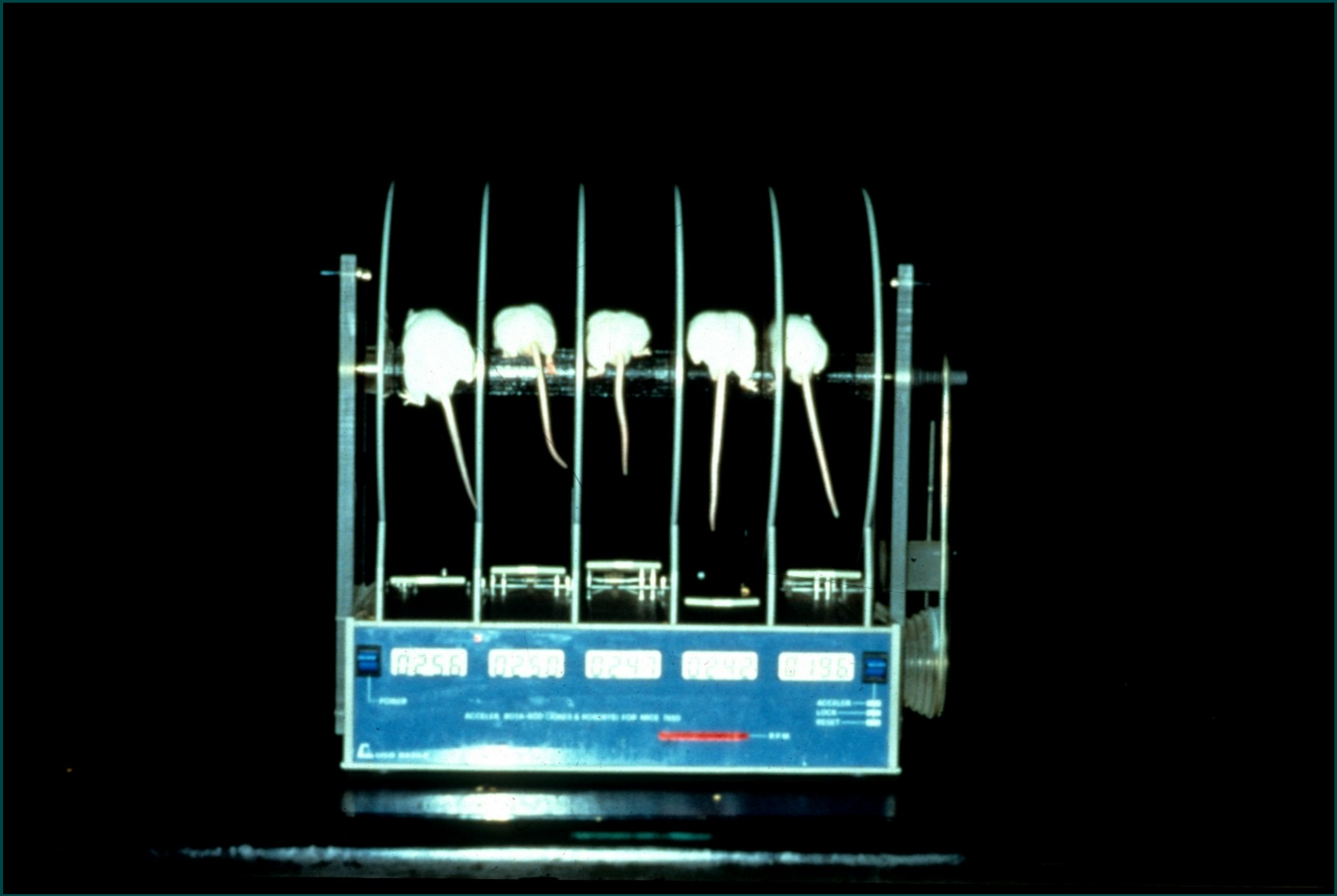
(3)具有增強免疫功能。久服易導致結石。

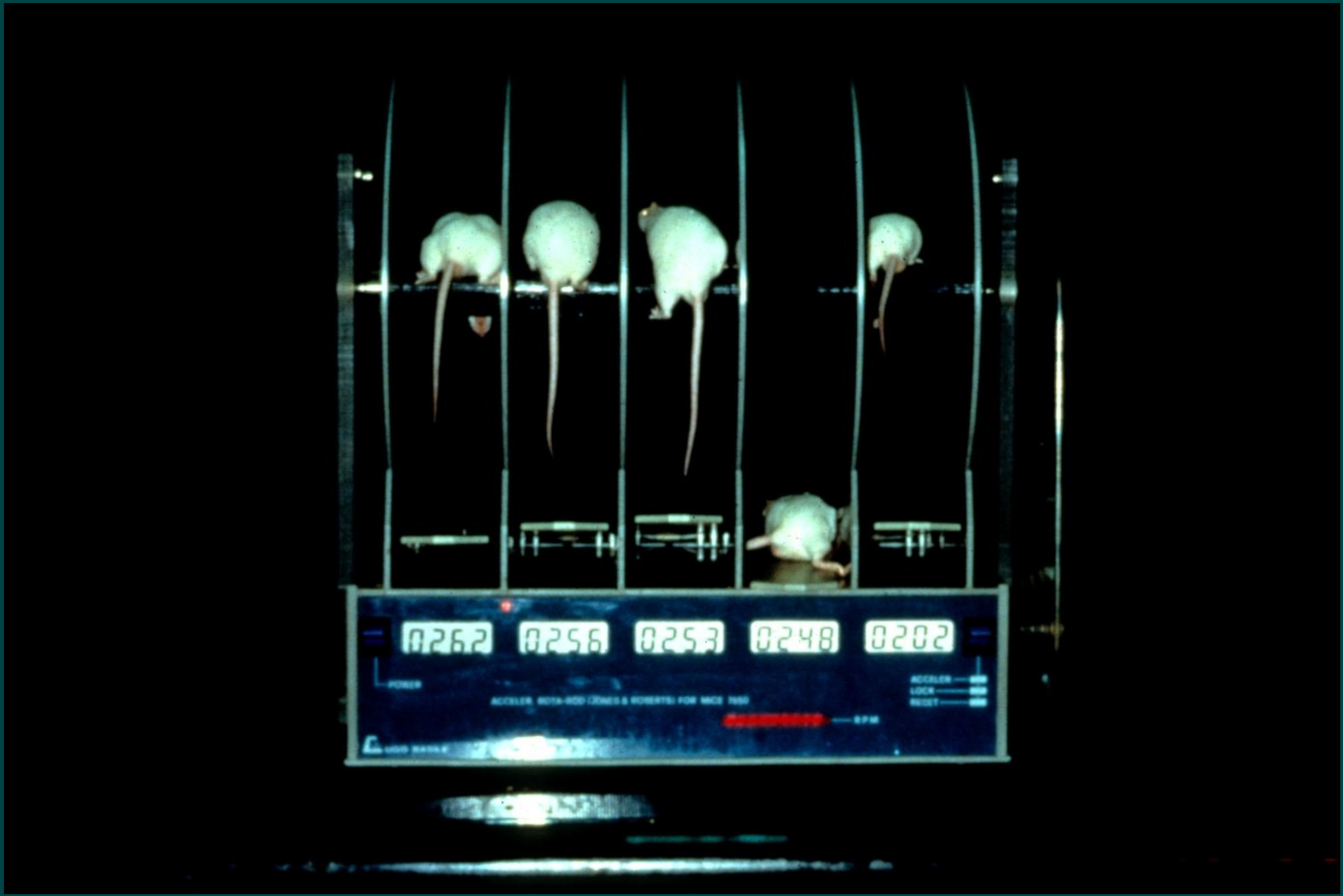
2.白皮耆，又稱北耆：

(1) 藥材粉性足。

(2) 主要含黃耆皂甘、黃耆多糖等成分。

(3) 具有增強免疫功能、促進機體代謝、抗衰老、降血壓、強心利尿及保肝作用。




0262
0256
0253
0248
0202
POWER
ACCELER
LOCK
RESET
RPM

天麻 *Gastrodia elata* Bl.

藥材天麻 Rhizoma Gastrodiae

夏季炎熱宜清熱解暑

1. 養心茶

魚腥草　　1 斤

枸杞莖葉　　半斤

用適量水煮沸

2. 清熱養心茶

金銀花

菊　花

魚腥草 各等份

用適量水煮沸

3. 愛玉凍仙草凍

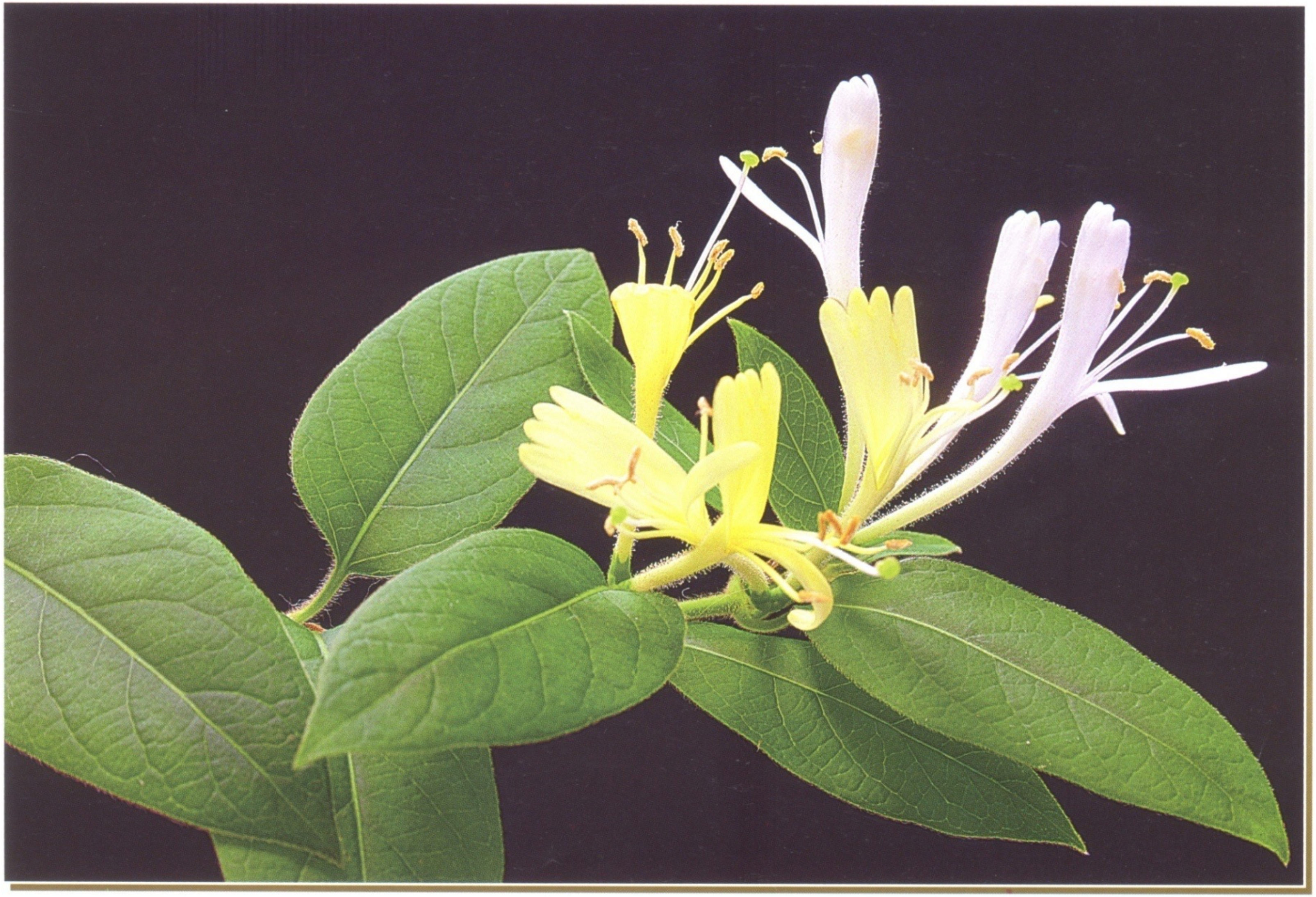
愛玉子

仙草

蕺菜 *Houttuynia cordata* Thunb.

藥材魚腥草 Herb Houttuyniae

忍冬 *Lonicera japonica* Thunb.



藥材金銀花 Flos Lonicerae

陰癢外洗劑

- 蛇床子 50克　　黃柏 50克
  苦 參 50克　　防風 20克
  生百部 30克　　白礬 10克

以上研粉，溫水浸洗。

蛇床 *Cnidium monnieri* (L.) Cuss.

藥材蛇床子 Fructus Cnidii

黃檗 *Phellodendron amurense* Rupr.

藥材關黃柏 Cortex Phellodendri Amurensis

苦參 *Sophora flavescens* Ait.（花枝）

藥材苦參 Radix Sophorae Flavescentis

防風 *Saposhnikovia divaricata* (Turcz.) Schischk.

藥材防風 Radix Saposhnikoviae

直立百部⇩⇨

⇦⇩蔓生百部

藥材百部（左：直立百部
⇦⇩⇩中：蔓生百部 右：對葉百部）

⇩藥材百部橫切面（左：直立百部 右：對葉百部）

愛玉子
Ficus awkeotsang Makino

- 科名：桑科 (Moraceae)
- 屬名：榕屬，**台灣特有種**。
- 別名：愛玉、玉枳、枳仔、草枳仔。
- 藥材名：**風不動、天拋藤**。
- 藥用部位：果實及根、莖、葉
- 形態：常綠大藤本。幼時攀爬岩壁或樹幹上，葉細小變化大。成長莖粗壯，葉互生，葉片長橢圓形披針形或倒長卵形，基部近心形，先端尖，全緣。

雄果

雌果

榕果小蜂

- 功效：祛風、利水、行血、消腫；
  果實治乳汁少；
  種子洗出膠質有消暑、生津、止咳、
  解熱功效。
- 主治：藥材為風不動、天拋藤
  風濕病、關節疼痛。

愛玉子小故事

- 產於嘉義山中。舊志未記載其名，道光初，有同安人某居於郡治之媽祖樓街每往來嘉義，採辦土宜。一日，過後大埔，天熱渴甚，溪飲，見水面成凍，掬而飲之，涼沁心脾，自念此間暑，何得有冰？細視水上，樹子錯落，揉之有漿，以為此物化也。拾而歸家，以水洗之，頃刻成凍，和以糖，風味殊佳，或合以兒茶少許，則色如瑪瑙。某有女曰愛玉，年15，楚楚可人，長日無事，出凍以賣，飲者甘之，遂呼為愛玉凍。自是傳遍市上，採者日多，配售閩、粵。按愛玉子，即薜荔，性清涼，可解暑。

愛玉與薜荔的比較

愛玉

- 科名：桑科（Moraceae）
- 屬名：榕屬，**台灣特有種**。
- 學名： Ficus pumila var. awkeotsang
- 葉：葉形大而葉尖銳尖
- 愛玉子含有二型的果膠酯酶

薜荔

- 科名：桑科 (Moraceae)
- 屬名：榕屬
- 學名： Ficus pumila L.
- 葉：葉形小而葉尖鈍。
- 薜荔則只具有單型之果膠酯酶

愛玉

薜荔

愛玉的製作

愛玉的真偽

- 市場上有三種愛玉產品
  - 整顆的愛玉：
  - 已刮好的愛玉子：
  - 已成型的愛玉果凍：
    - 真正的愛玉，**剛洗好時不會有水份**，可是當你放了一段時間後愛玉就會開始出水，但是倒不會完全又溶化成水了，畢竟它的成份已改變，只是**出水量會愈來愈多**，注意:愛玉只會愈來愈小塊，但是還不會到消失完全無影無蹤的地步。
    - 真正的愛玉，吃起來的感覺是滑溜狀態，帶點青草香味(非常的微量)，**不會像市面上的超Q**的樣子，而且也不會有其他的味道，甚至可以說愛玉本身讓你聞不出任何味道的。
- 偽愛玉通常以洋菜代之。

洗愛玉步驟

- 把手洗乾淨。
- 把刮好的愛玉子放至棉布袋中，打個結。
- 倒入水(礦泉水)放至無油鍋中，開始揉洗。
- 以像洗衣服一樣的三個動作搓、揉、擠，水慢慢變得濃稠，顏色也接近黃色。
- 五至十分鐘過後水就會有開始起泡泡，愛玉子的袋子也感覺到開始乾乾澀澀時，此時即可停止，蓋上蓋子不去動它，即可放冰箱或是待結凍後食用。

操作步驟

注意事項

- 為了安全衛生而言在洗愛玉前要先洗手或是帶上手套，最好連帽子、口罩都帶上，這樣才萬無一失。
- 有人使用**果汁機**洗愛玉，只要約二分鐘即可做出，但是在這過程中，如有人來打擾或**間斷**，會瞬間變成愛玉子果凍。
- **37克的愛玉子約3000CC水**，約10人份一個電鍋的份量。或是以一個塑膠杯七分滿為目測法，即可洗出十人份愛玉，以此比例即可做多或少的愛玉果凍!
- 刮愛玉子或是洗愛玉的鍋子切記要洗的**無油**才行，因為油的成份會自然化解愛玉的結凍份子。
- **女性如果月經來臨時，最好不要食用，因為愛玉本身較寒**。

秋季天氣乾燥宜平補涼爽

- **<u>桑菊枸杞茶</u>**

桑葉　　9克
菊花　　9克
枸杞子　9克
決明子　6克
用適量水煮沸

决明 *Cassia obtusifolia* L.

藥材決明子 Semen Cassiae Obtusifoliae

冬季寒冷宜滋補養陰

- **山藥紅棗糯米粥**

山藥	40克
紅棗	5克
糯米	200克
白糖	適量

補中益氣，脾胃虛弱

山藥

基原：薯蕷科植物薯蕷Dioscorea *opposita* Thunb.的根莖。植物形態：纏繞草質藤本，莖通常帶紫紅色，單葉在莖下部互生，中部以上對生，葉片卵狀三角形至寬卵狀，變異大，基部深心形。

採　　收：秋季挖根莖

薯蕷 *Dioscorea opposita* Thunb.

藥材山藥 Rhizoma Dioscoreae

成　　分：山藥儲藏性蛋白質dioscorin、黏液質、薯蕷皂苷元Diosgenin、多巴胺dopamine、山藥鹼batatasine、膽固烷醇cholestanol、氨基酸、甘露糖、多酚氧化酶、糖蛋白。

藥　　理：降血糖、調整胃腸運動、抗氧化

功能主治：補脾養胃、生津益肺、補腎澀精、脾虛食少、尿頻、虛熱消渴。

出　　典：神農本草經上品。

品　　種：全世界約250種，大陸約80種，臺灣約20種。

食法製作：可製糕點，餅乾，山藥粥，山藥湯圓。

藥膳食用（以下用量1人份）：

1. 山藥羊肉粥：山藥50克，羊肉50克，生薑3片，蔥白2條，胡椒2克，紹興酒、食鹽少許。

食　療：補脾益腎，小兒營養不良，陰虛發熱。

2. 山藥炖羊肚：山藥100克，羊肚100克，生薑三片，蔥、食鹽、酒各適量。

食　療：補脾胃，養肺腎。脾胃虛弱，預防糖尿病。

3. 山藥粥：山藥30克，粳米15克，白糖少許。

食　療：補益脾胃。脾胃虛弱，體虛無力。

4.山藥赤小豆粥：山藥30克，赤小豆30克，白糖少許。

食　療：清熱，利濕，止痢。疲勞腹脹，大小便不調。

5.淮山芝麻糊：山藥15克，黑芝麻120克，粳米60克，冰糖120克。

食　療：滋陰補腎。肝腎虛弱，病後體虛，鬚髮早白。

6.山藥湯：山藥50克，紅棗6粒，生薑3片煮湯。

食　療：滋養，強壯，補體虛。預防糖尿病。

- 人無千日好
- 花無百日紅
- 自恨枝無葉
- 莫怨太陽偏

(昔時賢文)

報國寺

開口便笑笑古笑今

凡事付之一笑

大肚能容容天容地

於人無所不容

菜根譚 明・洪自誠

- 為天地立心
  為生民立命
  為子孫造福

昔時賢文

自恨枝無葉

莫怨太陽偏

破窯賦・宋　呂蒙正

蜈蚣百足行不及蛇，

家雞翅大飛不及鳥，

馬有千里之程，非人不能自往